

C'est quoi du Stand Up Paddle ou du Sup ?...

Le **stand up paddle** (ou SUP) est un sport qui consiste à ramer debout sur une grande et large planche, style surf, avec une pagaie.

Il existe deux grandes familles de sup, les stand up paddle rigides et les **stand up paddle gonflables**. Vous pouvez trouver des modèles de **paddle gonflable** à partir de 300 euros et cela peut monter pour certains sup rigides à plus de 3000 euros si vous voulez haut de gamme.

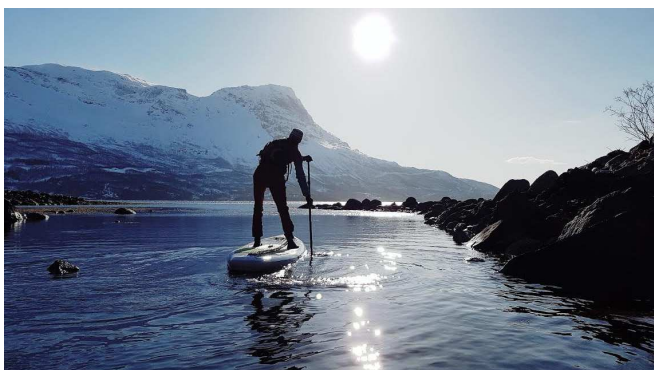
HISTORIQUE

Le **stand up paddle** est à l'origine du surf moderne. Ce sont les rois polynésiens qui furent les premiers à prendre des vagues debout avec de grosses planches faites en bois et avec une pagaie. Dans les années 1940, c'est Duke Kahanamoku et les Beach Boys de Waikiki à Hawaï, qui se servaient de ce type de planche pour aller prendre en photos les touristes au line up ou surfer dans les petites vagues. Dans les années 2000, Laird Hamilton et Dave Kalama remirent au goût du jour la discipline et se servaient de paddle pour entretenir leur corps de waterman les jours sans vagues et petit à petit allèrent dans les grosses vagues.



PLUSIEURS DISCIPLINES

La **balade** ou la **randonnée** est la discipline la plus simple pour commencer le **stand up paddle** ou sup. Elle consiste à se servir d'une planche en dure ou gonflable afin de naviguer sur un plan d'eau calme, pour le plaisir de faire du sport. Le gros avantage est que c'est accessible à tous et vous donnera une vue dégagée sur le paysage. Au niveau du matériel, il est conseillé d'avoir une planche large et longue pour une meilleure stabilité.



Le **surf** ou **surfing** dans les vagues consiste à prendre les vagues au large et à partir dessus en ramant avec la pagaie. Vous pouvez avoir un style radicale avec des petites planches ou plus crusing comme en longboard avec des planches plus longues. L'avantage par rapport au surf normal c'est qu'il est plus facile de prendre des vagues, qu'on n'a pas besoin de se lever et que l'on voit arriver les vagues avant tout le monde.



La **course** ou **race** est quand à elle, la pratique la plus physique car là, tout est une question de vitesse et d'endurance. Pour cela, vous avez besoin d'une planche longue et très fine pour fendre l'eau et avoir un minimum de frottement. Si la course est longue, l'endurance fera aussi la différence face aux autres concurrents.



L'**eau vive** est moins courant et pourtant tout aussi impressionnant. Vous avez le choix entre descendre les rivières, les fleuves et surfer les vagues statiques. Au niveau du matériel, on conseillera plus un sup gonflables car moins fragile aux chocs. De plus c'est plus pratique à transporter si vous devez accéder à des spots en randonnée.

Le **stand up paddle** est aussi utilisé pour **pêcher**, pour cela rien de plus simple, une planche large et stable, une canne à pêche et un plan d'eau, que ce soit un lac, une rivière ou la mer.



QUI PEUT FAIRE DU STAND UP PADDLE ?

Tout le monde, de 7 à 77 ans, que l'on soit un homme ou une femme. La démocratisation le prouve tous les jours car nous sommes de plus en plus nombreux à nous croiser sur l'eau. Beaucoup de surfeurs aiment le sup car c'est une manière de rester en forme les jours sans vagues et pour découvrir de nouvelles sensations de glisse. Les femmes aiment plus le côté balade et cardio afin d'entretenir leur corps.

EQUIPEMENT

Rien de plus simple, une planche, une pagaie, un leash et de la bonne humeur. Si vous faites de longues balades en mer ou de la pêche, le conseil est de mettre un gilet de sauvetage, une pochette étanche avec un téléphone portable, de l'eau et des barres de céréales. En cas d'eau froide, une combinaison est aussi une bonne idée pour prolonger le plaisir, mais un gros avantage et un énorme privilège c'est qu'en terre Catalane on peut pratiquer toute l'année toutes les disciplines du SUP et ça...
...c'est « SUPER » bien !

Edouard Angli

